

Agrès – Barre fixe: Funambule

Durant cet exercice, les enfants apprennent à marcher en équilibre sur une barre fixe. Ils accomplissent en même temps diverses tâches.



Placer les barres sur l'échelon le plus bas. Se déplacer de toutes les manières possibles, sans perdre l'équilibre. Sécuriser éventuellement avec un gros tapis placé au-dessous.

Variantes

- Maintenir l'équilibre avec une canne suédoise, une barre de saut en hauteur, une perche, etc.
- Ajouter une tâche annexe: jongler, faire des passes, etc. tout en traversant.
- Effectuer tous ces exercices sur une corde tendue entre deux montants de recks.

Matériel: Gros tapis, canne suédoise, barre de saut en hauteur ou perche, ballons et balles, corde

Source: Harder, C., Markmann, M. (2006) Cahier pratique «mobile» 17/2006: Agrès autrement.
Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO